

12月の献立



今日の食材 「豆乳」

みねのさとでは、高タンパクの大豆をつかったメニューを数多く提供しております。12月は新メニューの、「野菜ときのご豆乳シチュー」が登場します。「味噌粕汁関西風」や「具沢山の根菜味噌汁」などで身体を温めていただければ幸いです。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵 和え ツナと人参サラダ	アジ竜田揚げ 筑前煮 ニラのナムル
4	5	6	7 	8	9
豚肉生姜焼き おから ピーマン人参金平	サワラ西京焼 切干大根サラダ インゲン豆エスニック風 味噌粕汁	カレーコロッケ 五目金平 春雨サラダ	野菜ときのご豆乳シチュー 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和え 枝豆ごはん	かにかま卵あんかけ インゲン胡麻和え 野菜マリネ	麻婆豆腐 ほうれん草胡麻和え 野菜甘酢漬け
11	12	13	14	15	16
豆腐と野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます	八宝菜 おから 小松菜サラダ	タラ天ぷらタルタルソースがけ 筑前煮 小松菜サラダ	冬野菜カレー 小松菜サラダ 金時煮豆	豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参	豆腐きのご野菜シチュー 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和え 枝豆ごはん
18	19	20	21	22	23
野菜きのごチーズ焼き 高野豆腐煮 酢人参 卵スープ	豆腐ハンバーグ ブロッコリー卵 和え ツナと人参サラダ	肉団子トマト煮 おくら豆腐 野菜甘酢漬け	白身魚きのごあんかけ 大豆昆布煮 切干大根サラダ 椎茸ご飯	三色丼 豆腐きのごあんかけ もずく酢の物 具沢山根菜味噌汁	豆腐野菜あんかけ ひじき煮 紅白なます
25	26	27	28		
ハヤシライス きのごソテー ポテトサラダ 金時煮豆	三色丼 豆腐きのごあんかけ もずく酢の物	ほうれん草と卵のソテー 厚揚げときのご煮浸し ピーマン人参金平	豆腐香り焼き ほうれん草胡麻和え 酢人参 味噌粕汁		

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。